

## **Sportello Donna - Mindful Art Arte Consapevole**

In occasione dell'8 marzo lo "Sportello Donna" del Comune di Senigallia, promosso dall'Assessorato alle pari opportunità, gestito dalla Cooperativa Sociale "H MUTA", organizza un laboratorio di "Mindful Art" - arte consapevole.

"Mindful Art" è uno spazio protetto dove il Counseling Gestaltico e il cinema sono orientati a creare una maggiore consapevolezza di sé.

È rivolto a tutte le donne che vogliono cogliere l'invito a sospendere il pensiero ordinario, a liberare la propria spontaneità, creando consapevolezza del corpo come parte del "risveglio" e come specchio delle proprie emozioni.

Il gruppo sarà eterogeneo e formato da un massimo di 8 partecipanti.

Il laboratorio si terrà tutti i martedì dal 14 marzo fino al 18 aprile, alle 15:00, presso la sede dello "Sportello Donna" in via Fratelli Bandiera 11, Senigallia.

Sei incontri per esercitarsi ad abitare il qui ed ora, utilizzando gli strumenti del counseling gestaltico, oltre ad apprendere attivamente le diverse fasi del processo di realizzazione filmica: scrittura, riprese, montaggio.

Ogni partecipante creerà il proprio video minuto, in maniera personale, in modo da esprimere metaforicamente le proprie emozioni.

Il laboratorio è tenuto da Manuela Tarsi, dott.ssa in psicologia e counselor in formazione, documentarista e facilitatore di "cinema partecipativo", con la supervisione di Manuela Rinaldi, psicologa e psicoterapeuta, responsabile di "Sportello Donna", Senigallia.

Info: 3442614064

Iscrizioni: [sportello.donna@comune.senigallia.an.it](mailto:sportello.donna@comune.senigallia.an.it)

<https://www.comune.senigallia.an.it/wp-content/uploads/2023/02/Mindful-Art.mp4>